

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I merupakan pendahuluan yang menguraikan latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang

Optimisme merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan, karena optimisme merupakan: 1) harapan umum untuk mendapatkan keberhasilan yang baik di masa depan; 2) optimisme merupakan cara berpikir positif seseorang terhadap kejadian baik maupun buruk; 3) optimisme memerankan fungsi yang penting di berbagai konteks, baik psikologis maupun sosial budaya; 4) optimisme memperkuat kesejahteraan subjektif, kaitannya dengan kesehatan fisik; 5) memberikan perlindungan tambahan bagi kesehatan psikologis yang buruk, 6) optimisme memiliki dampak penting dalam hubungan pernikahan, kemitraan, kehidupan keluarga dan hubungan sosial; dan 7) optimisme memiliki hubungan positif dengan keberhasilan individu dalam melaksanakan tugas-tugas, termasuk prestasi akademik (El-Anzi, F. O. 2005.; Gillham, J. & Reivich, K. 2004.; Hoy, Wayne K. et al. 2006.; Smith, P.A. & Hoy, Wayne K. 2007.; Yates, Shirley M. 2002; Rurhig, et al. 2009; Boman, P. et al. 2009, Bennett, O. 2011). Optimisme dalam penelitian adalah kemampuan merespon atau cara berpikir positif siswa terhadap kejadian baik atau buruk yang mungkin pernah atau akan dialaminya dengan melihat berdasarkan dimensi *permanence* (hal yang menetap), *pervasiveness* (hal yang mudah menyebar), dan *personalization* (hal yang berhubungan dengan pribadi) sehingga siswa dapat memiliki kemampuan berpikir positif.

Pada konteks sekolah, optimisme merupakan salah satu tugas perkembangan yang berkaitan dengan aspek penerimaan diri dan pengembangannya. Hurlock (1998) menyebutkan remaja mulai memikirkan masa depan secara sungguh-sungguh. Masa remaja adalah masa kritis, yang pada masa ini remaja akan dihadapkan dengan persoalan apakah remaja dapat merespon secara positif dan memecahkan masalahnya atau tidak. Remaja harus mempersiapkan diri dengan cara berlatih dan mengembangkan berbagai keterampilan baru yang sesuai

Ika Nurhasanah, 2018

**PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL
ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME
SISWA KELAS VIII**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

dengan tuntutan hidup dan pergaulannya dalam masa dewasa kelak (Mappiare, A. 1982, hlm.108).

Individu yang memiliki sikap optimis memiliki kecenderungan sebagai berikut: memiliki kesuksesan yang lebih besar di sekolah, di tempat kerja, dan di masyarakat; lebih mampu mengatasi tantangan yang berhubungan dengan sekolah dibandingkan dengan siswa yang lebih pesimis; memiliki penyesuaian akademik yang baik pada saat masa transisi perpindahan sekolah; lebih fokus dan terlibat dalam mengerjakan tugas; terhindar dari depresi dan kecemasan; dan membuat perubahan perilaku yang dapat mendorong perubahan mood, produktivitas, kinerja, dan kesehatan (Helton W.S.et al. 1999; Scheier & Carver 1992; Boman & Yates, 2001; Gillham, J. & Reivich, K. 2004; Morton,et al. 2014). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut Seligman (2008) mengemukakan kecenderungan orang optimis yaitu, memandang kemunduran dalam hidup sebagai garis datar sementara dalam sebuah grafik; memandang kemalangan sebagai masalah situasional dan spesifik, bukan sebagai wujud yang tidak terelakkan dan akan berlangsung selamanya; dan tidak akan serta merta menimpakan semua kesalahan pada dirinya.

Individu yang pesimis menyebabkan beberapa perilaku yang kurang baik, seperti: memiliki tingkat perlawanan yang lebih lemah dan menggunakan pola pikir negatif dalam menghadapi masalah; cenderung lebih mudah menyerah pada relaitas daripada memperjuangkannya; memiliki kepribadian *hardiness* (daya tahan) yang rendah; memiliki *self esteem* (harga diri) yang rendah sehingga berdampak pada harapan akademik yang menyebabkan kinerja akademis kurang baik; dan memiliki motivasi belajar yang rendah (Chemers, et al. 2001; Ubaedy, 2007; Nurtjahjant & Ratnaningsih, 2011; Noordjanah, A., 2013; Aisyah, S. 2015; Siti, Susatyo & Saifuddin, 2015).

Studi yang dilakukan Boman & Yates (2001) terhadap siswa tahun pertama SMA di Australia sebanyak 102 siswa, menunjukan sebanyak 15 (12 laki-laki, 3 perempuan) memiliki optimisme yang rendah, yang ditandai dengan tingkat penyesuaian yang rendah dan bersikap memusuhi sekolah. Studi lain yang dilakukan oleh Singh & Mishra (2014) terhadap siswa sebanyak 220 orang yang dipilih dari tiga sekolah di kota Lucknow, India, menunjukan sebanyak 23 responden (10,45%) memiliki optimis yang rendah, yaitu memiliki pandangan yang negatif terhadap masalah yang dialaminya. Studi Noordjanah, A., (2013)

Ika Nurhasanah, 2018

**PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL
ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME
SISWA KELAS VIII**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

terhadap siswa kelas X menunjukkan 1,15% siswa memiliki tingkat optimisme sangat rendah, sehingga menyebabkan rendahnya motivasi belajar siswa.

Berdasarkan data nonformal, yang didapatkan dari Guru BK SMP Negeri 40 Bandung. Kebanyakan siswa kurang lebih sebanyak 50% berasal dari latar belakang keluarga menengah ke bawah dan merupakan siswa yang masuk menggunakan SKTM (Surat Keterangan Tidak Mampu). Keadaan lingkungan keluarga yang kurang mendukung, mengakibatkan siswa memiliki tanggung jawab sosial yang rendah seperti belum ada kesadaran diri untuk menyiapkan masa depan. Kurangnya dukungan dari orang tua menyebabkan siswa mudah menyerah terhadap realita tanpa memperjuangkannya, dan bersikap menyalahkan diri sendiri pada saat mengalami kegagalan, sehingga menyebabkan siswa memiliki respon yang negatif terhadap kejadian yang terjadi dalam kehidupannya.

Optimisme ada di sebuah kontinum dan tingkat yang berbeda, sehingga optimisme dapat diamati dan dikembangkan (Neil dan Gudmundsson, dalam Giacomini, O. et al. 2016). Optimisme bukan hanya karakteristik kognitif seseorang, namun memiliki komponen emosional dan motivasi yang melekat (Peterson, 2000, hlm. 49). Oleh karena itu, optimisme merupakan salah satu karakter yang harus dikembangkan pada anak bangsa, karena individu yang optimis memiliki harapan yang positif dalam peristiwa yang diinginkan di masa depan. Dengan peningkatan sikap optimis diharapkan siswa lebih gigih, terutama ketika menghadapi tugas yang sulit atau ketika menghadapi rintangan.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian yang integral dari pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan optimismenya. Memiliki sikap optimis dalam menghadapi kehidupan dan masa depan merupakan salah satu kompetensi siswa dalam bimbingan dan konseling bidang pribadi (Yusuf, 2009, hlm. 54). Sikap optimisme juga merupakan salah satu tujuan bimbingan konseling yaitu membantu siswa menyadari akan kemampuan, potensi, kelemahan yang dimilikinya sehingga memiliki kesuksesan dimasa depan (Shertzer & Stone, 1976). Siswa yang pesimis atau memiliki tingkat optimisme rendah perlu diberikan bantuan layanan bimbingan agar siswa menjadi individu yang optimis.

Ika Nurhasanah, 2018

*PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL
ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME
SISWA KELAS VIII*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Untuk mengembangkan optimisme pada siswa, guru bimbingan dan konseling harus memiliki pengalaman yang mendukung dalam pengembangan optimisme. Beberapa penelitian telah melakukan intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme, penelitian Paramestanti & Satiningsih (2013) menggunakan pelatihan *Adversity Quotient*, penelitian Darminiasih, et al. (2014) menggunakan konseling behavioral dengan teknik *Impulsive Technique and Flooding*, dan penelitian Nissa, A.R. (2015) menggunakan konseling model ABCDE Sligman. Penelitian Nuraftina, (2014) dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok, dan Dwi Cahyani, Erlina (2014) menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

Siswa yang memiliki respon negatif terhadap masalah yang dihadapi, mudah menyerah pada realitas tanpa memperjuangkannya dan berisikap menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang tidak menyenangkan memelukan bantuan untuk mengembangkan kekuatan-kekuatan dalam diri agar memiliki pandangan yang positif. Seligman et al. (1995) dan Shatte, Reivich, Gillham, & Seligman, (1999) mengembangkan program yang efektif untuk mengubah gaya penjelasan seseorang menjadi lebih optimis, yaitu *Resourceful Adolescent Program* (RAP) (Boman P, et al. 2009, hlm. 58-59). Program RAP merupakan program yang dilakukan secara berkelompok yang mengadopsi pendekatan terfokus kekuatan. Program berbasis kekuatan pada remaja ini didasarkan pada pengenalan dan penguatan kekuatan-kekuatan personal yang sudah ada dan mengembangkan keterampilan-keterampilan dan sumber daya psikologis tambahan dalam diri individu (Fitriani, D & Nursalim, M. 2015, hlm.4). Kondisi siswa dengan kekuatan-kekuatan personal yang dimiliki, diharapkan siswa memiliki gaya penjelasan yang optimis ketika menghadapi kejadian baik maupun kejadian buruk.

Resourceful Adolescent Program (RAP) mengintegrasikan elemen-elemen *cognitive behavior therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan dirancang untuk membantu permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Berkaitan dengan restrukturisasi kognitif Seligman at all. (1995) dan Shatte, Reivich, Gillham, & Seligman, (1999) mengembangkan program yang mengintegrasikan

Ika Nurhasanah, 2018
PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL
ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME
SISWA KELAS VIII

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
 perpustakaan.upi.edu

unsur-unsur terapi perilaku kognitif (CBT) seperti manajemen stres, pemecahan masalah dan restrukturisasi kognitif, dengan elemen terapi interpersonal, seperti membangun jaringan dukungan pribadi, mencegah dan mengelola konflik, dan mengambil perspektif orang lain.

Penelitian Shochet, et al. (2001) menunjukkan siswa dalam kondisi intervensi dilaporkan memiliki tingkat signifikan yang lebih rendah dari gejala depresi pada pasca-intervensi dan 10-bulan *follow-up* dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan RAP efektif untuk mengurangi depresi yang dialami siswa dan membantu siswa mengembangkan gaya penjelasan yang optimis. Hasil penelitian juga menunjukkan tingkat usia pra-remaja adalah waktu yang optimal untuk pengiriman program pencegahan.

1.2 Identifikasi Dan Rumusan Masalah

Optimisme siswa tidak dibangun secara individual siswa saja, namun juga dalam konteks sosial sekolah. Seseorang menjadi optimis atau pesimis dipengaruhi faktor yang berasal dari luar diri dan dalam diri siswa. Faktor yang berasal dari dalam diri adalah kepribadian siswa. Gillham, J. & Reivich, K. (2004, hlm. 149) mengemukakan beberapa faktor (eksternal) yang berpengaruh pada perkembangan optimisme, yaitu: orangtua, Guru, lingkungan masyarakat. *Orangtua*, Kasih sayang dan perawatan orang tua menjadi basis pengembangan harapan dan kepercayaan bagi anak untuk berani bereksplorasi, mengambil resiko dan mengembangkan kompetensi serta optimisme. *Guru*, anak menginternalisasi atribusi yang dibuat oleh guru mengenai kegagalan dan keberhasilan. Pada lingkungan masyarakat, anak-anak cenderung menginternalisasi optimisme atau pesimisme yang disampaikan oleh lembaga dan masyarakat dimana tempat berinteraksi. Penelitian Mascall, B. et al. (2008) menunjukkan distribusi kepemimpinan guru yang direncanakan meningkatkan optimisme akademik siswa. Penelitian lain menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme siswa dengan motivasi belajar siswa (Noordjanah, A. 2013).

Sikap optimisme sangat penting untuk dimiliki seseorang. Pada kenyataan tidak semua orang memiliki sikap optimis termasuk remaja. Sesuai dengan pendapat Seligman (2008, hlm 164) pada umumnya, individu yang memasuki masa pubertas (remaja) mengalami penurunan sikap optimisme. Joan (dalam Seligman 2008, hlm. 188) menyatakan masa yang terpenting untuk membentuk individu mampu bertahan

Ika Nurhasanah, 2018

**PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL
ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME
SISWA KELAS VIII**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

dalam menjalani hidup dengan segala permasalahannya di mulai pada masa sekolah dasar dan sekolah menengah pertama.

Pada masa remaja seluruh aspek perkembangan, baik kognitif, afektif, dan psikomotor mengalami perubahan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa selama di SMP/MTs (Kurniasih, 2011). Perubahan yang dialami remaja membuat remaja rentan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan gejala psikologis. Gejala yang timbul merupakan adanya manifestasi pemikiran negatif remaja yang berdampak pada emosi dan perilaku salahsui yang yang dimunculkan, seperti perasaan tertekan, keyakinan irrasional, cemas berlebihan, stress, putus asa, sedih, kecewa, depresi, bahkan berpengaruh terhadap kesehatan. Beberapa gejala tersebut merupakan ciri dari pesimisme.

Pada lingkup pendidikan, siswa yang pesimis memiliki masalah dengan kebiasaan berpikirnya tentang suatu kejadian baik atau buruk, sehingga mengakibatkan munculnya pemikiran negatif dan keyakinan irrasional yang berpengaruh terhadap emosi dan perilakunya. Kondisi pesimisme pada siswa akan menimbulkan berbagai dampak yang berpengaruh terhadap keberhasilan studinya. Siswa yang pesimisme cenderung menunjukkan permusuhan terhadap sekolah dan lebih cenderung menggunakan cara-cara yang destruktif untuk mengatasi rasa marahnya (Boman, Smith & Curtis, 2003).

Pengembangan optimisme bagi siswa penting. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan optimisme adalah dengan melakukan serangkaian keterampilan kognitif. Siswa diharapkan mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang berbagai kejadian yang dialami dan memiliki kekuatan dalam menjalani kehidupannya. Salah satu upaya yang dapat digunakan adalah program *Resourceful Adolescent Program/RAP* (Seligman, 1995). Program dirancang untuk membantu siswa yang pesimis dengan memperbaiki pikiran dan keyakinan irrasionalnya. Serta diarahkan untuk membangun kekuatan daripada memperbaiki kekurangan yang ada pada diri individu (Fitriani, D & Nursalim, M. 2015, hlm.4). Program berfokus pada membangun ketahanan dan meningkatkan kekuatan daripada mengidentifikasi kekurangan. Program ini mengintegrasikan unsur-unsur terapi perilaku kognitif (CBT) seperti manajemen stres, pemecahan masalah dan restrukturisasi kognitif, dengan elemen terapi interpersonal, seperti membangun jaringan dukungan pribadi, mencegah dan mengelola konflik, dan mengambil perspektif orang lain (Shochet, Ika Nurhasanah, 2018

PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME SISWA KELAS VIII

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

I.M & Ham, D. 2004, hlm.18). Program RAP terdiri dari 11 sesi dengan waktu 45-50 menit per-sesi. Keseluruhan sesi dirancang untuk membantu peserta mengembangkan strategi untuk mempertahankan atau memulihkan harga diri positif dalam menghadapi stres.

Program RAP menekankan pada perspektif kognitif-perilaku dan interpersonal, membangun kembali pemikiran positif, dan penegasan kekuatan yang ada. Tujuan dari program adalah untuk membangun berbagai sumber daya *coping* yang membantu perkembangan kemampuan remaja untuk memelihara *sense of self* yang positif dan meregulasi emosi dalam menghadapi berbagai perubahan perjuangan hidup sehari-hari dan peristiwa-peristiwa kehidupan yang sulit pada masing-masing anggota kelompok. Siswa diharapkan memiliki gaya penjelasan yang optimis dalam setiap peristiwa kehidupannya. Program *Resourceful Adolescent Program* (RAP) dipilih untuk mengembangkan optimisme siswa.

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian berfokus pada “Bagaimana rumusan program bimbingan dan konseling dengan pendekatan *Resourceful Adolescent Program* (RAP) untuk mengembangkan optimisme siswa kelas VIII di SMPN 40 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1.3.1 Seperti apa gambaran optimisme pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018?
- 1.3.2 Seperti apa rumusan program bimbingan dan konseling dengan pendekatan *Resourceful Adolescent Program* (RAP) yang secara hipotetik dapat meningkatkan optimisme pada Siswa kelas VIII di SMP 40 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah terumuskan program bimbingan dan konseling dengan pendekatan *Resourceful Adolescent Program* (RAP) untuk mengembangkan sikap optimism peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 40 Bandung. Tujuan khusus penelitian memperoleh:

Ika Nurhasanah, 2018

**PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL
ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME
SISWA KELAS VIII**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

- 1.4.1 Gambaran umum tingkat optimisme pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018.
- 1.4.2 Rumusan program bimbingan konseling dengan pendekatan *Resourceful Adolescent Program* (RAP) yang secara hipotetik dapat mengembangkan optimisme pada Siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian sebagai berikut:

1.5.1 Bagi Konselor/Guru BK

Hasil penelitian diharapkan menjadi pertimbangan atau salah satu alternatif program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan sikap optimisme peserta didik disekolah.

1.5.2 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam memperdalam optimisme siswa, guna untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang mempengaruhi perkembangan optimisme siswa, baik guru, orangtua, maupun masyarakat.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri atas 5 bab yaitu diantaranya : Bab I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II merupakan kajian pustaka yang membahas konsep optimisme, program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan optimisme melalui *Resourceful Adolescent Program* (RAP), penelitian terdahulu, posisi teoretis Bab III metode penelitian menguraikan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, Instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. Dalam Bab IV menguraikan mengenai temuan penelitian, pembahasan hasil temuan penelitian, program bimbingan dengan pendekatan *Resourceful Adolescent Program* (RAP) berdasarkan profil optimisme peserta didik, dan hasil uji kelayakan program menurut pertimbangan ahli dan praktisi. Bab V menguraikan

Ika Nurhasanah, 2018

PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME SISWA KELAS VIII

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

mengenai simpulan dan rekomendasi untuk guru bimbingan konseling dan penelitian selanjutnya.

Ika Nurhasanah, 2018

*PROGRAM BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN RESOURCEFUL
ADOLESCENT PROGRAM (RAP) UNTUK MENGEMBANGKAN OPTIMISME
SISWA KELAS VIII*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu